



Articles publiés  
sous la direction de

### VINCENT GREMEAUX

Département de  
l'appareil  
locomoteur, Division  
de médecine  
physique et  
réadaptation, Centre  
de médecine du  
sport, Swiss Olympic  
Medical Center  
CHUV, Lausanne  
et  
Institut des sciences  
du sport de  
l'Université de  
Lausanne

### JACQUES MENETREY

Centre de médecine  
du sport et de  
l'exercice, Swiss  
Olympic Medical  
Center, Hirslanden  
Clinique La Colline,  
Genève  
et  
Service de chirurgie  
orthopédique,  
HUG, Genève

# Courir aussi vite que possible en s'entraînant aussi lentement que nécessaire?

Prs VINCENT GREMEAUX et JACQUES MENETREY

Nos athlètes reprennent le chemin de l'entraînement, avec eux nous reprenons notre pratique «normale» non sans questionnements, sans avoir eu vraiment le temps de prendre le recul nécessaire pour tirer les enseignements du ralentissement mondial que nous avons vécu. Au-delà de la pratique sportive elle-même, quel que soit son niveau, il paraît important de s'interroger sur la transformation sociétale à mener après le Covid-19, et dont le sport pourrait être le fer de lance. La place des activités sportives à l'école, leurs rôles sur la santé, sur le développement durable, et les nouveaux modes de pratique, voire de financement du sport de haut niveau sont au cœur des débats. Sans vouloir nier le sens de la formule de notre conseiller fédéral, la médecine et les sciences du sport ont depuis maintenant deux décennies déjà permis de faire remonter depuis les observations de terrain cette maxime de bon sens, désormais désignée par le terme «polarisation» de l'entraînement, et dont la médecine du sport doit continuer à s'inspirer tant pour la prévention que le diagnostic.

Nous avons fait de notre mieux pour raisonner les sportifs de haut niveau tout en les préparant à une reprise dans les meilleures conditions afin de ne pas reproduire les erreurs vécues lors du lockout de 2011,<sup>1</sup> tempérer l'enthousiasme des pratiquants de bon niveau atteints de «zwifite» (variante indoor de la «stravite»!), et répéter le message de progressivité à ceux qui ont «décidé de s'y mettre» en relevant le défi «top abdos» avec leurs collègues. L'heure est bientôt au bilan, et si on commence à voir arriver les derniers souffrant de lésions de surcharge, un nouveau challenge s'ouvre, dans cette société du «tout, tout de suite» qui va devoir se repenser.

La période s'annonce difficile mais passionnante, probablement une bonne opportunité pour remettre l'individu au centre de nos préoccupations, et réfléchir aussi lentement

que nécessaire au sens de nos actes dans une médecine toujours plus performante, «personnalisée» au point de parfois «pathologiser» les singularités individuelles, qui constituent la force de certains sportifs. Il nous faudra être empathiques mais raisonnés devant les demandes qu'on sent poindre de «bilan post-Covid» systématiques. Rappelons simplement que de post-Covid il n'est question que... chez les sportifs ayant présenté cette infection, même si la prudence doit bien sûr être de mise pour tous ceux qui ont présenté

**CETTE SOCIÉTÉ  
DU « TOUT,  
TOUT DE SUITE »  
VA DEVOIR SE  
REPENSER**

des symptômes sans diagnostic clair. Sur ce point, les propositions de nos confrères cardiologues américains nous semblent cohérentes, coût-efficace, en évitant toute surenchère potentiellement stressante pour l'athlète et son entourage, et donnent une ligne

directrice claire pour tous les praticiens.<sup>2</sup> Chez tous les autres, les conseils de bon sens comparables à ceux de la reprise après la trêve estivale, encore trop souvent ignorés, restent la base!

La crise actuelle nous a fait prendre encore plus conscience de l'impact majeur des biais et préjugés dans les décisions politiques, économiques et sanitaires, parfois sciemment orchestrées par des intérêts financiers. Cela doit une fois de plus nous rappeler que nous traitons des patients et pas des images, tout en restant bienveillants et vigilants dans cette période forcément «à risque» si ces principes de bon sens ne sont pas appliqués. Bien que les sujets de ce numéro aient été décidés dès le début de l'année, nous espérons que le lecteur trouvera matière à réfléchir lentement pour donner des conseils rapides et avisés, allant de l'utilisation des compléments alimentaires aux interventions plus complexes de greffes méniscales, des lésions du coude du sportif, en passant par la gestion de la charge d'entraînement par les méthodes telles que l'analyse de la variabilité cardiaque, pour prévenir entre autres les lésions musculaires!

### Bibliographie

1

Myer GD, Faigenbaum AD, Cherny CE, Heidt RS, Hewett TE. Did the NFL Lockout expose the Achilles heel of competitive sports? J Orthop Sports Phys Ther 2011;41:702-5.

2

Baggish AL, Drezner JA, Kim JH, Martinez MW, Prutkin JM. The resurgence of sport in the wake of COVID-19: cardiac considerations in competitive athletes. <https://blogs.bmj.com/bjbm/2020/04/24/the-resurgence-of-sport-in-the-wake-of-covid-19-cardiac-considerations-in-competitive-athletes/>